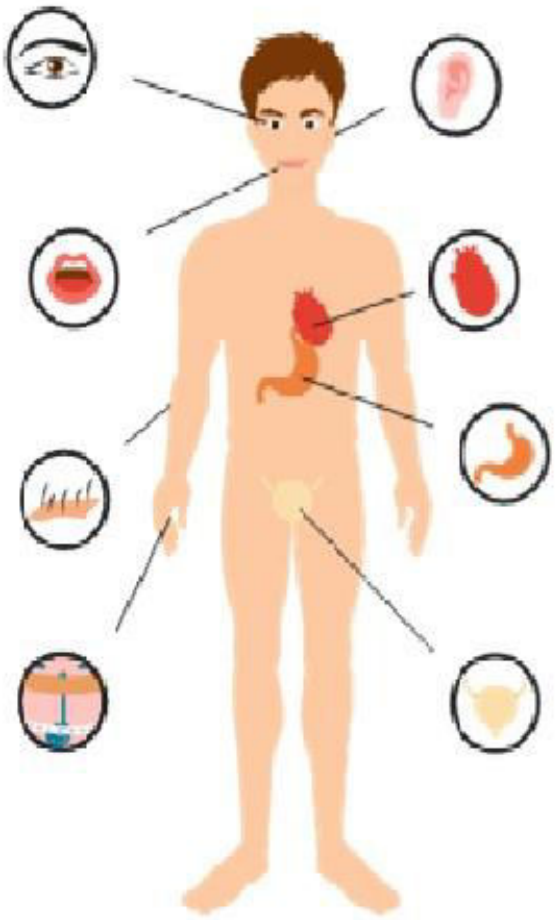
Toolkit Aktivität 10: Grundlegende Reaktionen auf Bedrohungen

Titel der Aktivität	Grundlegende Reaktionen auf Bedrohungen
Ziel	Verständnis für die Entwicklung des Gehirns und die Auswirkungen, die ein ungünstiges Umfeld auf ein Kind haben kann.
Bezogen auf Unterkapitel	2.3: Wenn das Gehirn Stress erfährt: Kampf – Flucht – Erstarren
Gruppen-/Einzelaktivität	Aktivität für Mentor:innen
Dauer	45 Minuten
Online / Offline Aktivität	Online
Benötigtes Material	Stift, Papier, Computer

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Während der „Fight-or-flight"-Reaktion treten eine Reihe physiologischer Veränderungen auf, um uns darauf vorzubereiten, bei Bedrohungen zu handeln.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

2020-1-AT01-KA202- 077952
This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] and all its contents reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

2. Für diese Übung sollte der Mentor/die Mentorin das unten gezeigte Bild ausdrucken und die Lücken bezüglich der physiologischen Reaktion im jeweiligen Körperteil ausfüllen

- Hände und Füße - Da die Durchblutung der wichtigsten Muskeln zunimmt, können Ihre Hände und Füße kalt werden.
- Ohren - Ihre Ohren werden „munter“ und Ihr Gehör wird schärfer.
- Spüren Sie Ihr Herz rasen - Ihr Herz schlägt schneller, um Ihre Hauptmuskeln mit Sauerstoff zu versorgen.
- Augen - Ihr peripheres Sehvermögen verbessert sich, sodass Sie Ihre Umgebung besser wahrnehmen können. Ihre Pupillen weiten sich und lassen mehr Licht herein, was Ihnen hilft, besser zu sehen.
- Schwitzen - Ihre Haut produziert möglicherweise mehr Schweiß oder wird kalt. Sie sehen vielleicht blass aus oder haben eine Gänsehaut.
- Entspannung der Blase
- Magen - Langsame Verdauung
- Hemmung des Speichelflusses im Mund

Take-away Message: Diese Übung ist zwar nicht entscheidend für das Verständnis der Auswirkungen von Traumata auf dem Arbeitsmarkt, aber sie ist wichtig für die Mentor:innen, um zu verstehen, welche Art von Reaktionen auftreten, wenn eine Person einer wahrgenommenen Bedrohung begegnet.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

2020-1-AT01-KA202- 077952
This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] and all its contents reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.